

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.288
編集 代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX 03(3404)3421

会費納入のご案内

会費納入は、郵便振替が便利です。
会費は年間1,000円です。
口座番号 00190-7-71019
加入者名 代々木健康友の会

にぎやかに、癒しのクリスマス会

参加者は95人。閉会後、アンケートなどでも多くの協力をいただきました。代々木法律事務所 事務局長 阿久津

9月から始まった友の会の仲間増やしの目標300人と「いつでも元気」100部の目標を超過達成し、新しい年を迎える事ができました。拡大数はここ数年を大きく上回り、新入会は308人、「いつでも元気」は119部拡大できました。今回の「拡大月間」は、3・11の大震災をうけ、誰もが安心して暮らす「いのち」「くらし」を守る新しい福祉社会、強く大きな友の会を目標に取り組みしました。目標達成の大きな要因は、友の会の仲間ふやしをいつでも、どこでも握って離さないでやりきるかまへと推進

12月は115人を拡大しました。幹事会

スライドで講演する増田氏



また、南相馬から神奈川県に避難した山田香三・俊子さん夫婦からのお話も聞きました。ご夫婦からは南相馬での自然の恵みにあふれた生活が一瞬にして奪われたこと、東京電力に責任

クリスマス会が、12月17日、入院中の患者さんのために行われました。外来の待合室に飾りつけがされました。演目は歌、フラダンス、詩吟など一時間ほどでした。時間を追うごとに、皆さんが演者さんに引き込まれていくのがわかりました。最後は95歳になりました。女性のお話も聞きました。若い人がボランティアに向き合う姿にホッとしました。



本町地域の「フラガール」

9月から始まった友の会の仲間増やしの目標300人と「いつでも元気」100部の目標を超過達成し、新しい年を迎える事ができました。拡大数はここ数年を大きく上回り、新入会は308人、「いつでも元気」は119部拡大できました。今回の「拡大月間」は、3・11の大震災をうけ、誰もが安心して暮らす「いのち」「くらし」を守る新しい福祉社会、強く大きな友の会を目標に取り組みしました。目標達成の大きな要因は、友の会の仲間ふやしをいつでも、どこでも握って離さないでやりきるかまへと推進

12月は115人を拡大しました。幹事会

草の根 九条の会

12月9日、渋谷・9条の会は「原発・放射能問題を考える夕べ」学習会をおこないました。「夕べ」は、「どうなる? どうする?」放射能汚染」とのテーマで増田善信氏(原発問題住民運動東京連絡センター代表幹事、元気象研究所研究室長・理学博士)が講演。福島原発事故は、①津波対策なし②ベントや海水注入の恐れ③安全神話の3つの「人災」だとし、持続可能な社会をどうめざしていくのかのお話をされました。

また、南相馬から神奈川県に避難した山田香三・俊子さん夫婦からのお話も聞きました。ご夫婦からは南相馬での自然の恵みにあふれた生活が一瞬にして奪われたこと、東京電力に責任

参加者は95人。閉会後、アンケートなどでも多くの協力をいただきました。代々木法律事務所 事務局長 阿久津

9月から始まった友の会の仲間増やしの目標300人と「いつでも元気」100部の目標を超過達成し、新しい年を迎える事ができました。拡大数はここ数年を大きく上回り、新入会は308人、「いつでも元気」は119部拡大できました。今回の「拡大月間」は、3・11の大震災をうけ、誰もが安心して暮らす「いのち」「くらし」を守る新しい福祉社会、強く大きな友の会を目標に取り組みしました。目標達成の大きな要因は、友の会の仲間ふやしをいつでも、どこでも握って離さないでやりきるかまへと推進

12月は115人を拡大しました。幹事会

渋谷「原発・放射能問題を考える夕べ」

12月9日、渋谷・9条の会は「原発・放射能問題を考える夕べ」学習会をおこないました。「夕べ」は、「どうなる? どうする?」放射能汚染」とのテーマで増田善信氏(原発問題住民運動東京連絡センター代表幹事、元気象研究所研究室長・理学博士)が講演。福島原発事故は、①津波対策なし②ベントや海水注入の恐れ③安全神話の3つの「人災」だとし、持続可能な社会をどうめざしていくのかのお話をされました。

参加者は95人。閉会後、アンケートなどでも多くの協力をいただきました。代々木法律事務所 事務局長 阿久津

9月から始まった友の会の仲間増やしの目標300人と「いつでも元気」100部の目標を超過達成し、新しい年を迎える事ができました。拡大数はここ数年を大きく上回り、新入会は308人、「いつでも元気」は119部拡大できました。今回の「拡大月間」は、3・11の大震災をうけ、誰もが安心して暮らす「いのち」「くらし」を守る新しい福祉社会、強く大きな友の会を目標に取り組みしました。目標達成の大きな要因は、友の会の仲間ふやしをいつでも、どこでも握って離さないでやりきるかまへと推進

12月は115人を拡大しました。幹事会

新宿女性9条の会

「どうなる?」これからの日本

新宿女性9条の会主催「どうなる?これからの日本」の講演会が新年早々にあり、テーマと講師の渡辺治氏(一橋大学名誉教授)に惹かれて聴きに行きました。3つの話がありました。第一に3

9月から始まった友の会の仲間増やしの目標300人と「いつでも元気」100部の目標を超過達成し、新しい年を迎える事ができました。拡大数はここ数年を大きく上回り、新入会は308人、「いつでも元気」は119部拡大できました。今回の「拡大月間」は、3・11の大震災をうけ、誰もが安心して暮らす「いのち」「くらし」を守る新しい福祉社会、強く大きな友の会を目標に取り組みしました。目標達成の大きな要因は、友の会の仲間ふやしをいつでも、どこでも握って離さないでやりきるかまへと推進

12月は115人を拡大しました。幹事会

12月は115人を拡大しました。幹事会

秋の拡大強化月間 仲間増やしの目標を超過達成 308人が入会

308人が入会

9月から始まった友の会の仲間増やしの目標300人と「いつでも元気」100部の目標を超過達成し、新しい年を迎える事ができました。拡大数はここ数年を大きく上回り、新入会は308人、「いつでも元気」は119部拡大できました。今回の「拡大月間」は、3・11の大震災をうけ、誰もが安心して暮らす「いのち」「くらし」を守る新しい福祉社会、強く大きな友の会を目標に取り組みしました。目標達成の大きな要因は、友の会の仲間ふやしをいつでも、どこでも握って離さないでやりきるかまへと推進

12月は115人を拡大しました。幹事会

宮城県・石巻震災 ボランティアアセンタールにて



今、宮城県・石巻市の日本共産党ボランティアアセンタールに来ています。1月いっぱいのお手伝い。予定ですが、今回のボランティア活動はもう終わってもよいのではと思いましたが、被災地は、まだまだ先が、あつという間に3

渋谷駅・街頭 「なんでも相談会」

なんでも相談会

30人の会社で誰も残業料・休日出勤なんという発想がない職場。それで給料は20万。音楽関係の映像制作。好きで入った職場だしこの業界はそんなものと思っていたが、相談して会社が労働者の最低限の権利と規則も遵守していないこと

相談内容に耳をかたむけます



相談内容に耳をかたむけます

相談内容に耳をかたむけます

地域・班 だより



千駄ヶ谷5丁目班会 誤嚥性肺炎予 防と食前体操

12月21日(水)千駄ヶ谷東町会事務所

で誤嚥性肺炎予防と食前体操をテーマに友の会の班会を行いました。参加者は8名でした。今回のテーマは食べる、飲み込むという動作が満足にできなくなる病気を「摂食・嚥下障害」に悩む方は、お年寄りを中心に全国で80万人もいます。原因の多くは老化や脳卒中による防に有効な「美味しく食べるための健口体操」を紹介し、参加者みんなで行いました。椅子に座ったままで簡単にでき、楽しく体と口の体操を行います。

新春の句会

- 木の葉髪またもやひとつ物忘れ……………柴田 照代
- 氏神のお蔭参りや水の音……………川部 敏子
- 声立てず拍子木たたく団地の子……………山本 敬子
- 鯖寿司は燦として冬はじけ……………池田 泉
- 福島の友への賀状逆り(モドリ)来る……………柴崎 俊子
- 元日はこうでなければ日本晴……………中山 イツ子
- 元旦のめでたさ消して震度四……………石橋 勝

ご案内

どうなる医療と介護、負担増は！
「社会保障と税の一体改革」学習会

▽日時 2月4日(土) 2時~4時
▽場所 日パビル一階 (代々木病院向かい、外苑薬局となり)

ヨガ教室

▽日時 2月6日・13日・20日・27日の毎週月曜日

▽時間 午前10時~11時30分

▽講師 前沢淑子さん (東京社会保障推進協議会事務局長)

▽講師 前沢淑子さん (東京社会保障推進協議会事務局長)

▽講師 前沢淑子さん (東京社会保障推進協議会事務局長)

俳句の会

▽2月1日(水) 東館地下会議室 午後2時

▽2月22日(水) 午後2時

▽2月20日(月) 10時~12時

▽代々木病院待合室2階

▽電話での相談も承ります。友の会事務

▽電話での相談も承ります。友の会事務

布遊び (手づくり小物)

▽2月22日(水) 午後2時

▽代々木病院東館地下会議室です

参加費は500円です (非会員は600円)

▽3月17日(土) 6時から 千駄ヶ谷社会

▽3月17日(土) 6時から 千駄ヶ谷社会

▽3月17日(土) 6時から 千駄ヶ谷社会

▽3月17日(土) 6時から 千駄ヶ谷社会

住宅リフォー ム相談会

▽2月20日(月) 10時~12時

▽代々木病院待合室2階

▽電話での相談も承ります。友の会事務

▽電話での相談も承ります。友の会事務

▽電話での相談も承ります。友の会事務

た。毎日続けることで舌の力や口の周りの筋力の向上が期待できます。

最後に「食べる」とは私たちにどうして欠かすことができないだけなく、より良く生きたいと願う生活の質、生きる意欲の向上にもつながります。

皆さんが毎日楽しく、美味しく食事が出来るよう私たち代々木歯科のスタッフもお手伝い出来ればと思います。何かありましたらぜひ受診して下さい。

職員 加藤良夫

代々木・2丁目

「ころぼん体操と認知症」

雲ひとつないあたたかな陽射しの午後、代々木1・2丁目班会はふれあい会館に会員4名、病院職員4名が集まりました。前回「二階は上るのがつらい」の声にこたえて今日は「二つ」ころぼん体操と認知症」でした。

にわか仕込みの本田(事務)が「荒川ころぼん体操」のDVDに合わせて模範？演技、みんなで軽い汗をかきました。この体操は椅子に座ったままでも立って出来るので、みなさんも一度試されたらいかがでしょうか。続いて机上の学習

会。中西(外来看護師)さんが講師の「認知症のはなし」。

「テレビに出ていた高倉健の名前が思い出せなくてねえ」「朝ごはんの味噌汁の具はなんだだったっけ」「やらなければならぬこと」

「一人暮らしなのでなるべく外に出るようになっている」など日頃気にしていることが出てきていることが出

てきました。「名前を覚えていないから覚えなれないに流れているので基準値より高い所がなかったので安心しました。

集会所でのお話になり、放射能の影響度合いを表す単位が「シーベルト」で、放射能を出す能力単位が「ベクレル」という事がわかりました。

外の空気には、平常時でも多少の放射能はあるようですので心配なしとのことでした。

一番怖いのは、食べ物です。口から入り体内にたまるからです。

野菜はよく洗い、葉物は一枚上の所をはがし土をよく落とせば数値は下がるようです。

あまり気にすると何も食べられなくなるので、神経質にならない様にしましょう。

東京の自然放射線数値は0.004です。これからも情報を見ながら、楽しく毎日を過ごしましょう。よい勉強でした。

幹事 柴崎俊子

所までご連絡ください。更される場合は、友の会事務所までご連絡下さい。

転居などで住所が変更される場合は、友の会事務所までご連絡下さい。

すべての行事等の問い合わせ、申し込みなどは、友の会事務局までお願いします。

1階待合室の友の会事務所は平日は10時から4時まで、この時間以外は2階広報室でご利用いただけます。土曜日、休日はお休みです。

直通番号 (5411) 9589

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

ファックス (3404) 3421

春の日帰りバスハイク 3/3

小田原・曾我梅林と伊東 サンハトヤ温泉

ドライブイン藤哲(お土産)↓小田原・厚木道路↓東名↓代々木病院
*ホテルでのタオル・フェイスタオル無料、バスタオル貸出料300円です。
▽お申し込みは代々木健康友の会事務所まで
▽先着45名まで受け付けます。もし、定員を上回った場合はキャンセル待ちとなります。



友の会日帰りバスハイク 申し込み書

友の会事務所にお持ちいただくかFAX(03-3404-3421)にてお申し込み下さい

ふりがな	住所	〒
お名前		
所属	友の会 会員 家族 一般	電話

薬剤師募集中！ 薬剤師さんをご紹介下さい。

株式会社外苑企画商事 本社事務室 ☎03-3402-2108

~どこの病院・診療所・医院の処方箋でもお受けいたします~
いつでもお気軽にご相談下さい。

- たくみ外苑薬局 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-3日本パーティビル 03-3497-5741
- 神宮前薬局 東京都渋谷区神宮前2-15-7大野ビル 03-3404-5990
- つくし薬局 東京都新宿区大久保2-7-12吉住ビル 03-5292-3952
- 在宅支援相談室新宿(居宅介護支援事業所) 東京都新宿区大久保2-7-1大久保フジビル 03-5155-8420
- わかば薬局 千葉県流山市下花輪409-11 04-7159-8502
- ひばり薬局 千葉県野田市山崎1144-5 04-7122-6819
- ひいらぎ薬局 千葉県松戸市新松戸4-1 047-349-6801
- 江戸川台薬局 千葉県流山市江戸川台西2-141晴光ビル 04-7178-2851
- けやき天王台薬局 千葉県我孫子市柴崎台2-1-7向山第1ビル 04-7181-0006
- 三郷しいの木薬局 埼玉県三郷市田中新田146-23 048-950-6670